

## **Вы все еще курите? Тогда мы идем к Вам!**

дата: 18 апреля 2006

Сигареты душат нас не только зловонным дымом, который забивает легкие, но и теми жалкими клубочками, которые испускают другие, отравляют своим постоянным присутствием в нашей жизни – биллборды и растяжки, реклама в метро, газетах, на телевидении. И если даже разговор идет и не о сигаретах, то об их вреде. Не слишком ли большая честь для низкосортного табака, которым напичканы даже «папироски» известных и уважаемых брендов?

В школьных учебниках по биологии и ОБЖ уделяется не так уж много внимания вреду никотина. Запреты и нудные нотации родителей, устрашающие факты из рефератов, скачанных из Интернета, и скучные фильмы не так авторитетны, как мода и мнение следующих ей кумиров и лидеров дворовых компаний. Нередко сигарета наравне с алкоголем становится своеобразным пропуском, «фейсконтролем» для тех, кто жаждет причисления к компании «крутых».

Ситуация складывается критическая: курение является как прямой, так и косвенной причиной смерти многих людей. А между тем люди не осознают, что своим непосредственным участием можно помочь близким людям избавиться от опасного пристрастия. Достаточно приложить всего лишь немного фантазии и усилий!

### **Долой никотиновое рабство!**

Прежде всего, попробуйте договориться с вышестоящими инстанциями (в школе, колледже, институте вряд ли кто-то ответит категорическим отказом), а потом принимайтесь за работу. Прежде всего, нужно объявить условие – никакой формалистики, сухих фактов, рефератов, при чтении которых все дружно засыпают. Пусть в вашем проекте будет как можно больше творчества, бегите от стандартных плакатов и стереотипных формулировок. Например, мои знакомые разработали проект о том, как можно было бы полезнее применить энергию, затрачиваемую на курение. Круг программ ограничивается только вашей фантазией. Можно провести конкурс слоганов, логотипов компании, свободной от курения, сочинений и авторских работ на тему: «Планета в дыму. Есть ли будущее?» Конкурс эпитафии, посвященной сигарете, песни или гимна здоровому образу жизни заинтересует немало рифмоплетов. Создание конвенции о правах некурящих или плана по привлечению знакомых курильщиков в стан молодежи, следящей за своим здоровьем, может быть занятным для тех, кто чувствует в себе задатки менеджера или юриста. Апофеозом акции должен стать День отказа от курения: предложите собраться в актовом зале (устроить вам КВН, придумать свою программу или созвать симпозиум – вы уж решайте сами). Вы можете пригласить на концерт людей, которые сумели бросить или тех, кто серьезно пострадал от опасного пристрастия. Не забывайте, что лучше один раз увидеть реальных людей, которым есть что рассказать о своей борьбе, чем сто раз услышать поучительные истории, в которых участвуют какие-то абстрактные Васи и Пети, или страшные цифры, которые почему-то никого не пугают. Многие не думают, что рак легких может настигнуть именно их. Конкурс видеороликов или фотографий, призывающих бросить курить, позволят привлечь внимание прирожденных режиссеров и фотографов-любителей. Театральная обстановка вызовет интерес не только у зрителей, но и у самих актеров. Дискотека поможет расслабиться и одновременно позволит объединить тех, кто действительно задумывается над этой проблемой.

Впрочем, если подобные «наполеоновские» планы вас пугают, вы можете ограничиться акцией локального масштаба. Устройте вместе с друзьями flashmob – прогуливаясь по близлежащему парку, предлагайте курильщикам обменять сигарету на конфету. Те, кому ближе безграничные просторы Интернета, могут создать сайт по борьбе с курением. А если хочется провести в вечер в теплой компании, устройте тематическую вечеринку. Гостям можно продемонстрировать презентацию в Power Point с устрашающими фотографиями (например, легких заядлого курильщика). Можно провести конкурс историй на тему: как сигарета навредила мне (конечно, речь идет не о поучительных рассказах, а о забавных случаях, которые все же заставят задуматься). Не менее интересно будет устроить конкурс рисунка: предложите собравшимся представить образ заядлого курильщика. В конце концов, можно учинить коллективную расправу над врагом. А элементарный опыт поможет вам в вашей просветительской работе: напичайте небольшую баночку сигаретами и залейте водой – миниатюрная модель того, что творится в легких курильщика перед вами.

### **Курить вредно... А умирать здоровым жалко?**

Большинство людей отмахивается от антеникотиновой компании, успевшей всем порядком поднадоесть. Перспектива распрощаться с жизнью или заболеть из-за курения кажется столь отдаленной и нереальной для молодежи, ведь «жизнь такая длинная, когда-нибудь, да брошу», как уверяет себя почти каждый курильщик. Еще смешнее звучат заявления «я не курю, я только балуюсь». Жаль, только немногие до конца осознают, к чему ведет баловство и как дорого оно обходится. Аргументы в пользу отказа от курения уже навязли на зубах. Нередко слышу от знакомых куряг: «Да, курить вредно, но я курю, и буду курить».

На фоне мощной пропаганды курения «антеникотиновые» акции равносильны писку комара против взрыва атомной бомбы: они и проходят не так часто, и масштаб у них намного меньше. Жадные до денег телевизионщики лишь изредка показывают социальные рекламные ролики (к тому же СПИД и окружающая среда волнуют их гораздо больше). Страшно, что дети и подростки наиболее восприимчивы к практически открытой пропаганде и навязыванию стереотипа, что если ты куришь, то ты крут. Положение усугубляет и легкодоступность сигарет - сегодня без особых проблем подросток может купить пачку не только в мелких магазинчиках, но и в крупном супермаркете (проверено на опыте моих знакомых-курильщиков). О «сердобольных» старушках, продающих неимущим школьникам курево поштучно, я вообще лучше умолчу. И самое главное, что закон о запрете на продажу табачных изделий лицам до 18 лет не действует – никто не следит за его исполнением. Что и говорить, если буквально в ста метрах от школы можно приобрести не только сигареты, но и «напитки покрепче», хотя законом запрещено продавать это вблизи государственных учреждений. А лояльность общества к этой проблеме порой ужасает. Ведь у тех, кто проходит мимо или беспечно продает сигареты школьникам, тоже подрастают дети. Неужели забота о собственной прибыли делает второстепенным воспитание подрастающего поколения? Многие родители не только спокойно относятся к тому, что детки курят, но даже выделяют средства на хорошие сигареты. А что еще остается делать, если в нужный момент они просто не объяснили, не обсудили, не вызвали отвращение к табаку. Они до поры до времени попросту закрывают глаза на то, что происходит, пребывая в счастливой уверенности, что это не может произойти с их драгоценными чадами. Но ведь происходит, и последствия этого самые непредсказуемые...

### **А Вам курить охота?**

- 50-100 миллиграммов - для людей смертельная доза никотина – При 150-160 килограммов табака за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие выкуривании в день 20-25 сигарет
  - 1 место занимает Россия по темпам роста табакокурения
  - 3 место после США и Китая занимает Россия по потреблению табака.
  - 10 млн человек ежегодно будут умирать к 2020 году от болезней, связанных с курением, если не принять эффективных мер сейчас.
  - 70% мужчин и 30% женщин курит в России.
  - 260 тысяч человек от курения ежегодно умирает в России
  - в 50% случае причиной смерти являются сердечно-сосудистые заболевания
  - 50 % юношей и 40% девушек курит в России
- (согласно данным Всемирной организации здравоохранения)*

### **Смех, да и только!**

Когда я курю, я последовательно убиваю в себе лошадь.

Девушки, для того чтобы доказать, что Вы не лошадь, вовсе не обязательно курить.

Достаточно лишь немного косметики.

Капля никотина убивает лошадь. А хомячка – разрывает на части.

**Светлана Гумерова**

**[http://www.volkey.ru/other.php?subaction=showfull&id=1145307780&archive=&start\\_from=&ucat=34](http://www.volkey.ru/other.php?subaction=showfull&id=1145307780&archive=&start_from=&ucat=34)**

### **Послетекстовые задания:**

1. Найдите в тексте слова и выражения иноязычного происхождения. Попробуйте определить и аргументировать степень их усвоения русским языком.
2. Найдите в тексте буквенные аббревиатуры и попробуйте расшифровать их.
3. Найдите слова и выражения, заключенные в кавычки и попробуйте обосновать употребление кавычек.